

Aikuisliikunnan Tähtiseuran laatutekijät suunnistuksessa



*Suomen
Suunnistusliitto*



Aikuisliikunnan periaatteita



Johtaminen ja hallinto

- + **Seura järjestää säännöllistä aikuisten liikuntatoimintaa. Vähintään osa toiminnasta on ohjattua.**
Kuinka säännöllistä toiminta on?
- + **Seura on sitoutunut aikuisliikunnan kehittämiseen**
Aikuisliikunta sisältyy seuran toimintakäsikirjaan, toimintasuunnitelmaan ja budjettiin. Toiminta vastaa ihmisten muuttuviin tarpeisiin.
- + **Seuralla on aikuisliikunnan vastuhenkilö(t). Vastuuhenkilöllä on tukea ja resursseja toimintaan.**
Seuralla on aikuisliikuntaan nimetty henkilö. Toimenkuva on selkeästi määritelty. Millaiset ovat vastuuhenkilön mahdollisuudet vaikuttaa seuran päätöksentekoon aikuisliikunnan asioissa?

Suunnistus:

- Toiminnan on oltava ympärivuotista ja kaikille aikuisryhmille oltava omaa toimintaa (kilpakuntoilijat, harrasteryhmä, aikuisten suunnistuskoulu) Toiminta toteutuu siten, että aikuinen harrastaja kokee kuuluvansa yhteisöön, joka edistää hänen fyysistä hyvinvointiaan tai suunnistusosaamistaan.
- Aikuisliikunnan toimilla on vastuuhenkilöitä, jotka koordinoivat toimintaa tai toimivat linkkinä seuran/jaoston johtokuntaan.

Liikkuja keskiössä



Urheilutoiminta

- + **Seurassa ja ryhmässä osallistetaan liikkuja tuomaan tarpeitaan ja toiveitaan esiin**
Miten ryhmässä kerätään liikkujilta kehitysehdotuksia ja ideoita? Miten ryhmässä sovitaan esim. turnauksiin/näytöksiin osallistumisesta?
- + **Seura tarjoaa joustavia ja kevyen sitoutumisen osallistumisvaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan**
Millaisia mahdollisuuksia seura tarjoaa esim. kokeilumahdollisuuksien, maksu- ja osallistumistapojen, harrastusaikojen tai lainavälineistöjen suhteen? Seura voi järjestää joustavia osallistumismahdollisuuksia yhteistyössä muiden seurojen/toimijoiden kanssa.
- + **Seura tarjoaa aloitteleville harrastajille sopivia ryhmiä tai muuta tukea harrastuksen aloittamiseen ja huolehtii harrastusmahdollisuuksista eri tasoilla**
Seurassa huomioidaan jo toiminnassa mukana olevien aikuisten liikkujien tarpeet, jotta liikkujat haluavat edelleen liikkua seurassa. Liikkujilla on matala kynnyks tulla mukaan ilman, että on aikaisempaa kokemusta lajista tai liikuntamuodosta. Seura tarjoaa eritasoisia ryhmiä taitotasoltaan ja kuormitukseltaan ja markkinoi niitä.

Suunnistus:

- Seura toteuttaa palautekyselyt aikuisliikkujille ko. toiminnasta seurassa. Tulokset käsitellään ja huomioidaan toiminnan suunnittelussa.
- Seura tarjoaa kysyntään vastaavaa toimintaa ja tuntee harrastajien motiivit.

Liikkuja keskiössä jatkuu...



Urheilutoiminta

- + **Seura mahdollistaa osallistumisen liikuntatapahtumiin ja/tai kilpailutoimintaan**
Toiminnan ei tarvitse olla seuran sisällä tapahtuvaa. Seura voi esimerkiksi järjestää tai koordinoida matkoja, sarjatoimintaa tai informoida muiden järjestämistä tapahtumista ja kannustaa osallistumaan niihin.
- + **Seuran toiminta on liikkujien saavutettavissa**
Viestintä tavoittaa halutut kohderyhmät. Liikuntapaikalle on mahdollisimman helppo tulla: hyvät kulkuohjeet, mahdollisten kimpakyytien järjestäminen, opasteet paikan päällä.
- + **Seuralla on toimintatapa siihen, kuinka uudet harrastajat toivotetaan tervetulleeksi seuraan**
Millä tavalla uusi harrastaja otetaan vastaan ja kerrotaan ryhmän ja seuran toiminnasta?

Suunnistus:

- Seura järjestää omaa tapahtumatoimintaa: säännölliset kuntorastit ja kilpailun järjestäminen pääsääntöisesti vuosittain. Tarjotaan aktiivisesti toimijoille mahdollisuutta osallistua talkootoimintaan tapahtumissa ym. toiminnassa.
- Kuntorastit tuloksineen löytyvät Rastilipusta.
- Toiminnan saavutettavuus kaikille: Harjoituspaikkojen lisäksi huomioidaan tekninen saavutettavuus, jos esim. ilmoittautuminen ja ohjeistus on lähtökohtaisesti vain digipalveluissa.

Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö



+ **Seuran ohjaus- ja valmennustoiminta on suunnitelmallista kaikissa ryhmissä**

Toiminta on tavoitteellista ja sisältö on suunniteltu ja toteutettu sen mukaisesti. Tavoitteet voivat olla hyvin moninaisia: fyysiset, sosiaaliset, psyykkiset ja henkiset tavoitteet, tiedolliset ja taidolliset tavoitteet, harrastukselliset ja kilpailulliset tavoitteet, terveystavoitteet jne.

+ **Ohjatut harjoitukset ovat monipuolisia sisällöltään ja toteutukseltaan**

Miten monipuolisuus näkyy seuran aikuisliikunnan kokonaisuudessa sekä harjoitusten sisällössä?

+ **Ohjatut harjoitukset ovat hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja tukevat liikkujan kehittymistä kokonaisvaltaisesti**

Toiminta vastaa kuormitukseltaan ja taitotasoltaan osallistujien edellytyksiä, ominaisuuksia, tarpeita, osaamista ja kuntoa. Toiminta edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja kehittää tietoja ja taitoja. Seurassa ei sallita kuntodopingin käyttöä.

Suunnistus:

- Seuralla on aikuisliikunnassa toimintakalenteri, jonka sisällä voi olla taitoteemaan tai fysiikkaan liittyvät tavoitteet.
- Toiminta sisältää myös monipuolisia fyysisiä harjoituksia, ei vain erilaisia suunnistusratoja.
- Toiminnassa huomioidaan lämmittelyt ja tiedostetaan loukkaantumisriski. Maastovalinnat eri ikäisille sopiviksi.
- Seura tavoittelee laadukasta liikunnan sisältöä - eli itse harjoitusten laadukasta toteuttamista. Seuralla on kuvaus siitä, mitä on seuran laadukas harjoitustoiminta.



Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö jatkuu...



Urheilutoiminta

- + **Ohjatut harjoitukset ovat fyysisesti ja henkisesti turvallisia**
Ohjaaja huolehtii siitä, että liikuntapaikka on asianmukainen. Ryhmän ilmapiiri on luottamuksellinen, avoin ja kannustava. Kiusaamista eikä syrjintää sallita. Ikävät tilanteet selvitetään mahdollisimman nopeasti ja avoimesti.
- + **Ohjatuissa harjoituksissa toimintaa sovelletaan mahdollisuuksien mukaan eri tarpeisiin**
Tunnistetaan liikkujien erilaisia lähtökohtia (liikkumishistoria, tieto-, taito-, toimintakyky- sekä kuntotaso), tarpeita ja motiiveja. Ohjaaja huomioi erilaiset lähtökohdat harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa ja osaa soveltaa toimintaa osallistujille sopivaksi. Millaisia luovia ratkaisuja seuran toiminnassa on esim. tilojen, harjoitusvuorojen tai olosuhteiden suhteen?
- + **Seurassa kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen yksin ja/tai ryhmässä**
Miten aikuisia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?

Suunnistus:

- Seuralla on suunnitelma, miten nykyiset nuoret harrastajat saadaan pidettyä mukana lajissa, jotta heistä kasvaa seuraan aikuisia harrastajia ja seuratoimijoita.